

03 Апрель 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша манная с маслом	180	5,663	7,441	24,372	187,08
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,806	3,724	11,729	97,173
3. Батон	50	3,613	1,381	25,091	132,006
4. Сыр	9	2,642	3,331	0	41,576
Итого:		15,723	15,876	61,193	457,835
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
<b>Обед</b>					
1. Суп крестьянский с курицей	180	6,373	8,091	20,294	188,315
2. Печень по-строгановски	80	15,436	9,997	9,405	189,75
3. Картофель отварной	130	3,994	5,181	23,68	157,306
4. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
5. Хлеб ржаной	45	2,81	0,507	15,386	80,153
Итого:		28,899	23,776	82,808	672,765
<b>Полдник</b>					
1. Плюшка с сахаром	70	7,033	9,038	42,402	281,423
2. Кефир 3,2	170	5,208	5,747	12,173	125,905
Итого:		12,241	14,785	54,575	407,328
<b>Итого за день:</b>		<b>57,263</b>	<b>54,837</b>	<b>208,377</b>	<b>1582,927</b>

03 Апрель 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша манная с маслом	150	4,16	5,962	16,293	135,445
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,341	3,291	10,058	84,447
3. Батон	40	2,89	1,104	20,073	105,604
4. Сыр	6	1,761	2,221	0	27,718
Итого:		12,152	12,578	46,424	353,216
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
<b>Обед</b>					
1. Суп крестьянский с курицей	150	4,758	6,253	15,348	143,615
2. Печень по-строгановски	60	12,564	7,384	6,89	144,577
3. Картофель отварной	110	3,624	3,028	24,925	141,437
4. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
5. Хлеб ржаной	36	2,248	0,405	12,309	64,122
Итого:		23,48	17,07	71,518	543,012
<b>Полдник</b>					
1. Плюшка с сахаром	50	5,628	8,24	38,407	251,561
2. Кефир 3,2	150	4,514	4,98	10,218	107,788
Итого:		10,142	13,221	48,625	359,348
<b>Итого за день:</b>		<b>46,173</b>	<b>43,269</b>	<b>176,367</b>	<b>1300,576</b>